

# こんだて表

2025年2月

明星っ子こども園

日付	こんだて	材 料 名			お や つ	行 事
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 土	ミートスパゲティー キャベツのスープ	スパゲティー、砂糖、なたね油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、粉チーズ、バター	たまねぎ、○オレンジ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、マッシュルーム、コーン缶、干ししいたけ	菓子 果物 牛乳	
03・17 月	ポークカレーライス シルバーサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、なたね油	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ハム	たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが	ヨーグルト バナナ	
04 火	鬼っこごはん いわしの塩焼き 四色和え かきたま汁(みつば・えのき)	米、○米、○マヨネーズ、片栗粉、油、○砂糖、三温糖	◎牛乳、いわし、ソフト豆腐、○かにかまぼこ、卵、米国産大豆(乾)、しらす干し	ごまつな、もやし、にんじん、○きゅうり、えのきたけ、米みつぶ、コーン缶、ひじき、○焼きのり	恵方巻	節分献立
05 水	ごはん 鶏つくねの照り焼き マカロニサラダ ミネストローネ	米、○食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、三温糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○卵、ハム、豚ひき肉	たまねぎ、○オレンジ、にんじん、トマトジュース缶、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン缶、セロリー、にんにく	パンプティング 果物 牛乳	
06・20 木	ごはん チンジャオロース、 大根とツナサラダ ニラとじゃがいものスープ	米、じゃがいも、○焼ふ(板ふ)、○グラニュー糖、マヨネーズ、なたね油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、ベーコン、○バター	○りんご、だいごん、ピーマン、にんじん、たけのこ、きゅうり、にら、赤ピーマン	6日: 魅ラスク 果物・牛乳 20日: キャラメルバナナケーキ 果物・牛乳	
07・21 金	ごはん 鮭の西京焼き 白菜のたいたん 豚汁	米、○スパゲティー、さつまいも、三温糖、○とうもろこし油	○牛乳、◎牛乳、ペにさけ、豚肉(ばら)、○ウインナー、米みそ(甘みそ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、○たまねぎ、だいごん、○にんじん、ごぼう、葉ねぎ、○ピーマン、○マッシュルーム	ケチャップスパゲティー 牛乳	
08・22 土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリー・トマト	ロールパン、じゃがいも	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、○オレンジ、にんじん	菓子 果物 牛乳	
10 月	ごはん 肉豆腐 キャベツの胡麻ネーズ和え 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ)	米、○さつまいも、○三温糖、マヨネーズ、砂糖、ごま	◎牛乳、焼き豆腐、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、○あずき(乾)、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、だいごん、ねぎ、葉ねぎ、にんじん、えのきたけ	さつま芋ぜんざい せんべい	
12 水	豚丼 きゅうりとワカメの酢のもの みそ汁(なす・たまねぎ)	七分つき米、○ロールパン、三温糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	○りんご、たまねぎ、きゅうり、なす、えのきたけ、キャベツ、ごまつな、生わかめ、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、にんにく、しょうが	ジャムロール 果物 牛乳	
13・27 木	ごはん 大豆のミートソース煮 ブロッコリーサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、とうもろこし油	○牛乳、◎牛乳、米国産大豆(乾)、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、○オレンジ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、いんげん	まんじゅう 果物 牛乳	
14・28 金	ごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐・ねぎ)	○さつまいも、米、三温糖	○牛乳、◎牛乳、さば、鶏もも肉、ソフト豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご、ほうれん草、板こんにゃく、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、干ししいたけ	焼きいも 果物 牛乳	
15 土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	米、マヨネーズ、なたね油、三温糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、○オレンジ、にんじん、コーン缶	菓子 果物 牛乳	
18 火	ごはん 赤魚の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、○米、さといも、砂糖、片栗粉	◎牛乳、あかうお、生揚げ、油揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節	だいごん、ごまつな、○はくさい、しめじ、○にんじん、にんじん、いんげん	のりじゃこおじや	
19 水	夕焼けごはん 豚カツ マセドアンサラダ 豆乳スープ	米、じゃがいも、○さつまいも、○上新粉、小麦粉、パン粉、とうもろこし油、○油、○砂糖、油、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、豆乳、豚肉(ヒレ)、○豆乳、しらす干し	○オレンジ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、りんご、たまねぎ、干しぶどう、えのきたけ	米粉蒸しパン (さつま芋) 果物 牛乳	おたんじょう会
25 火	ごはん ぶり大根 三色ごま和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	米、じゃがいも、○マカロニ、○三温糖、ごま、三温糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、ほうれん草、○オレンジ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	マカロニきな粉 果物 牛乳	
26 水		○ロールパン	○牛乳、◎牛乳	○オレンジ	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日